blaze®

Art.-Nr. / N° de réf. / N. art.:
33921

powerX6

CROSSTRAINER ERGOMETER
CROSSTRAINER ERGOMETER
CROSSTRAINER ERGOMETER

Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

En cas d'utilisation commerciale de l'appareil, le constructeur exclut toute exigence de garantie vis- à-vis du client !

Per l'uso commerciale dell'apparecchio il produttore declina ogni responsabilità e qualsiasi richiesta di intervento in garanzia da parte dell'utente!

- *Bedienungsanleitung Computer*
- *Notice d'utilisation Ordinateur*
- *Istruzioni per l'uso del computer*

designed in Germany

LGA GS

CE

??/2006

Symbol-Erklärung

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

Explication des symboles

REMARQUE
Attire l'attention du lecteur de la notice d'utilisation sur des informations et des remarques importantes.

ATTENTION
Contient des remarques importantes pour éviter des dommages sur l'appareil.

AVERTISSEMENT
Contient des remarques importantes pour éviter des dommages corporels (blessures).

Legenda

INDICAZIONE
Questo simbolo richiama l'attenzione su informazioni ed indicazioni importanti durante la lettura del manuale di istruzioni.

ATTENZIONE
Questo simbolo indica indicazioni importanti per evitare di danneggiare l'apparecchio.

AVVERTENZA
Questo simbolo indica informazioni importanti per evitare danni all'utente (lesioni).

Inhalt

1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte
1.1. Zeit/Stopp....4
1.2. Anzeigefeld....4
1.3. Puls/BMR....4
1.4. km/h (Umdrehungen pro Minute)....4
1.5. Distanz....4
1.6. Watt....4
1.7. Kilojoule....4
1.8. Tretwiderstandsstufen....5
1.9. Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)....5
1.10. Anzeigenwerte im Überblick....5

2. Erklärung der Tastatur
2.1. Modus-Taste....6
2.2. Zurückstellen/Pause-Taste/Reset....6
2.3. Minus-Taste....6
2.4. Plus-Taste....6
2.5. Programm-Tasten....6
2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote....7

3. Puls-, Herzfrequenzmessung....7

4. Stromversorgung und Inbetriebnahme
4.1. Schritt 1....8
4.2. Schritt 2....8
4.3. Schritt 3 WILLKOMMEN-MODUS....8

5. Programmauswahl und Programmbeschreibung
5.1. Programm-Anwahl....9
5.2. Programm-Beschreibung....9
5.2.1. Schnellstart-Programm....9
5.2.2. Manuelles-Programm....10
5.2.3. Individual-Programm....11
5.2.4. Intervall-Programm....12
5.2.5. Watt-Programm....13
5.2.6. Zielpuls-Programm....14
5.2.7. Test-Programm....15
5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-mess-programm....16
5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis....17
5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)....17
5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate)....17
5.2.9. Berg-Programm....18

Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Contenu

1. Explication des valeurs affichées
1.1. Temps/Stop....19
1.2. Zone d'affichage....19
1.3. Pouls/BMR....19
1.4. km/h (tours par minute)....19
1.5. Distance....19
1.6. Watt....19
1.7. Kilojoule....19
1.8. Niveaux de résistance de pédalage....20
1.9. Zone de remarques (Fonction d'aide-Guidage menu)....20
1.10. Récapitulatif des valeurs affichées....20

2. Explication du clavier
2.1. Touche de mode....21
2.2. Rétablir/Touche Pause/Reset....21
2.3. Touche Moins....21
2.4. Touche Plus....21
2.5. Touches de programme....22
2.6. Mesure de récupération du pouls/Note de forme....22

3. Mesure du pouls et de la fréquence cardiaque....22

4. Alimentation électrique et mise en service
4.1. Étape 1....23
4.2. Étape 2....23
4.3. Étape 3 MODE BIENVENUE....23

5. Sélection d'un programme et description du programme
5.1. Sélection d'un programme....24
5.2. Description du programme....24
5.2.1. Programme de démarrage rapide....24
5.2.2. Programme manuel....25
5.2.3. Programme individuel....26
5.2.4. Programme intervalles....27
5.2.5. Programme Watt....28
5.2.6. Programme pouls ciblé....29
5.2.7. Programme test....30
5.2.8. Programme BMR, BMI, mesure de la graisse....31
5.2.8.1. Résultat de la mesure de la graisse corporelle....32
5.2.8.2. Résultat de mesure du BMI (Body-Mass-Index)....32
5.2.8.3. Résultat de mesure du BMR (Basal-Metabolic-Rate)....32
5.2.9. Programme montagne....33

Sous réserve d'erreurs d'imprimerie et de modifications !

Indice

1. Spiegazione dei valori visualizzati sul display LCD
1.1. Tempo/Stop....19
1.2. Campo di visualizzazione....19
1.3. Pulsazioni/BMR....19
1.4. km/h (giri al minuto)....19
1.5. Distanza....19
1.6. Watt....19
1.7. Kilojoule....19
1.8. Livelli di resistenza del pedale....20
1.9. Campo di testo (funzione di aiuto – guida al menu)....20
1.10. Descrizione generale dei valori visualizzati....20

2. Illustrazione delle funzioni della tastiera
2.1. Tasto modalità....21
2.2. Tasto reset/pausa....21
2.3. Tasto meno....21
2.4. Tasto più....21
2.5. Tasti per la programmazione....22
2.6. Misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero/statodi forma....22

3. Misurazione delle pulsazioni e della frequenza cardiaca....22

4. Alimentazione e messa in funzione
4.1. Passo 1....23
4.2. Passo 2....23
4.3. Passo 3 MODALITÀ BENVENUTO....23

5. Selezione e descrizione dei programmi
5.1. Selezione del programma....24
5.2. Descrizione del program ma....24
5.2.1. Programma di avvio rapido....24
5.2.2. Programma manuale....25
5.2.3. Programma individuale....26
5.2.4. Programma intervallato....27
5.2.5. Programma Watt....28
5.2.6. Programma con impostazione del limite di pulsazioni....29
5.2.7. Programma test....30
5.2.8. Programma misurazione grasso corporeo, BMR, BMI....31
5.2.8.1. Risultato misurazione grasso corporeo....32
5.2.8.2. Risultato misurazione BMI (indice di massa corporea)....32
5.2.8.3. Risultato misurazione BMR (tasso metabolismo basale..32
5.2.9. Programma montagna....33

Salvo modifiche ed errori di stampa!

LCD-Anzeigewerte

1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte

❶ ZEIT/STOPP
In diesem Feld wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

❷ Anzeigefeld
Zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Alter, Körpergröße oder Körpergewicht an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

❸ PULS/BMR
Zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von min. 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR-, KÖRPERFETT-, BMI-Messung das Messergebnis.

→ Genauere Hinweise und Ratschläge zum Thema Pulsmessung finden Sie im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung."

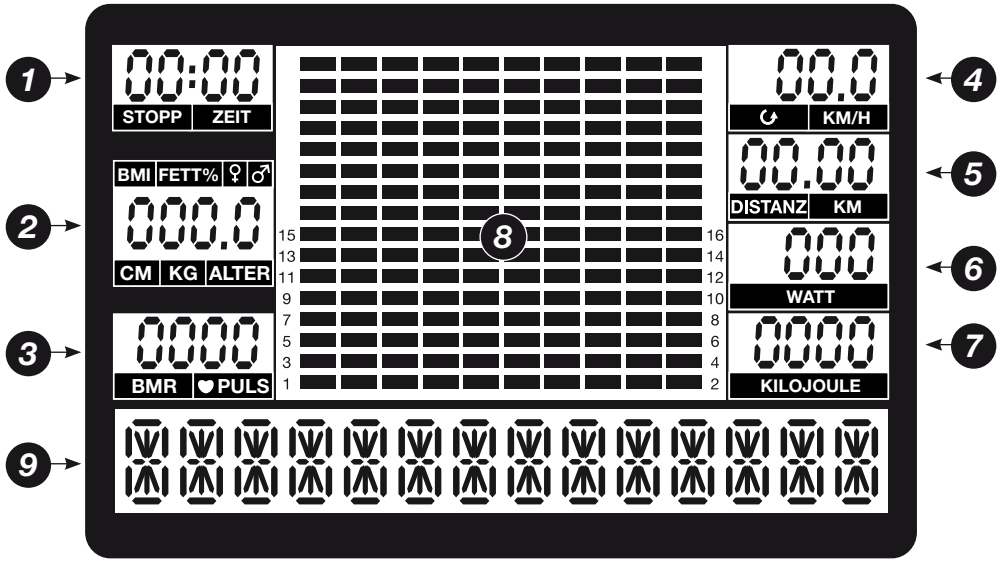
→ Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweisfeld „UEBER 10000" angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten ist in diesem Falle zum im Anzeigefeld „BMR" angezeigten Wert 10000 zu addieren.

❹ km/h / ↻ (Umdrehungen pro Minute)
In diesem Feld werden alle drei Sekunden abwechselnd die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h und die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 angezeigt. Bei Geschwindigkeitsberechnung wird davon ausgegangen, dass 60 Pedalumdrehungen 9,5 km/h entsprechen.

❺ DISTANZ
In diesem Feld wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

❻ WATT
Zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an.

→ Watt kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „WATT-PROGRAMM" in 10er- Schritten bis max. 350 Watt voreingestellt werden.



❼ KILOJOULE
In diesem Feld wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt und gezählt.

→ Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.

→ Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien angezeigt.

Umrechnung:
1 Kilokalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)
1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalorien (kcal)

Der Kilojouleverbrauch wird nach folgender Formel ermittelt:

$$KJ = \frac{\text{Leistung x Zeit x } 8}{1000}$$

Bitte beachten Sie:
Leistung = momentane Wattleistung, Zeit = Sekunden.
Der Faktor acht resultiert aus dem angenommen Wirkungsgrad des Menschen von ca. 12,5 % beim Training mit dem Crosstrainer.

❽ Tretwiderstandsstufen (1 – 16)

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 1 der 16 Widerstandstufen dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt: Trainingsdauer jedes Balken = voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenanzahl).

❾ Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

In diesem Textfeld werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt:

Die wichtigsten Anzeigentexte:

→ PROGRAMM-NAME
→ MODUS DRUECKEN
→ ZEIT WAEHLEN
→ DISTANZ WAEHLEN
→ PULS WAEHLEN
→ TRETEN BEGINNEN
→ ALTER WAEHLEN
→ GESCHLECHT WAEHLEN
→ GEWICHT WAEHLEN
→ GROESSE WAEHLEN
→ UEBER 10000
→ KILOJOULE WAEHLEN
→ SENSOREN UMFASSEN
→ WATTSTUFE WAEHLEN

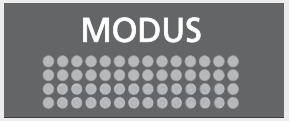
→ WAEHLEN bedeutet, einen Wert mit den Tasten + und – voreinzustellen.

1.10. Anzeigewerte im Überblick:

		Einheit	min. Anzeigenwert	max. Anzeigewert	Zähler Schritteinheit	VORGABEMÖGLICHKEIT + COUNTDOWN		
						min. Vorgabewert	max. Vorgabewert	Schritteinheit / Counddown
❶	**Zeit**	Minuten:Sekunden	0:00	99:59	1 Sekunde	10:00	99:00	1 Sekunde
❸	**Puls**	Herzschläge pro Minute	40	220	1 Schlag	40	220	1 Schlag
❹	**Umdrehungen**	Umdrehungen pro Minute	0	299 (999)	1 Umdrehung	–	–	–
❹	**km/h**	Geschwindigkeit in km/h	0	99	1 km/h	–	–	–
❺	**Distanz**	km	0:00	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
❻	**Watt**	Leistung in Watt	0	999	1 Watt	60	350	10 Watt
❼	**Kilojoule**	kJ	0	9999	abhängig von Belastung	5	9995	abhängig von Belastung
❷	**Körperfett**	Fett %	5	50	–	–	–	–
❷	**Alter**	Jahre	–	–	–	10	99	1 Jahr
❷	**Körpergewicht**	kg	–	–	–	20	150	1 kg
❷	**Körpergröße**	cm	–	–	–	130	200	1 cm
❷	**BMI**	BMI	0,00	99,99	–	–	–	–
❸	**BMR**	kJ	0	19999	–	–	–	–

2. Erklärung der Tastatur

2.1. Modus-Taste



→ Es werden mit der Plus- und Minus-Taste voreingestellte Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) bestätigt. Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn die MODUS-Taste zu betätigen ist.

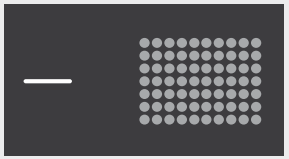
2.2. Zurückstellen/ Pause-Taste/Resetfunktion

→ Mit kurzem einmaligen Drücken können Werte zurückgesetzt werden.

→ PAUSE-MODUS:
Kurzes einmaliges Drücken während des Trainings. STOPP signalisiert den Pause-Modus und die Zeit stoppt. Nur durch erneutes Drücken der ZURÜCKSTELLEN/ PAUSE-Taste kann der Pause-Modus beendet werden.

→ RESET (Neustart):
Wird die Taste länger als drei Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

2.3. Minus-Taste



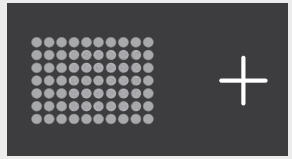
→ Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.

→ Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch.

→ Während des Trainings kann der Tretwiderstand reduziert werden.

Nicht möglich im Bergfahrt-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.4. Plus-Taste



→ Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z.B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.

→ Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch.

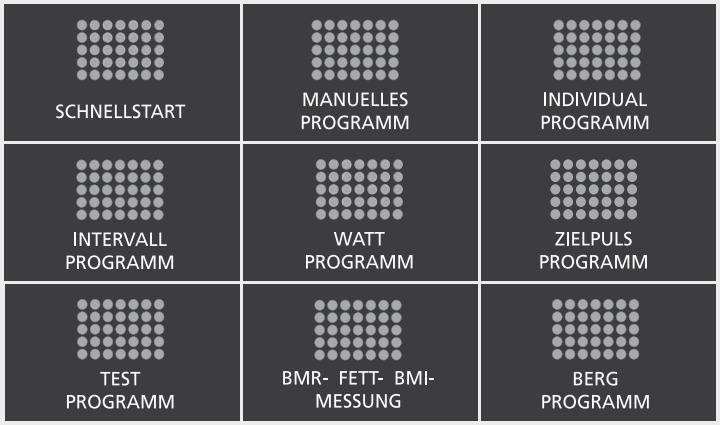
→ Während des Trainings kann der Tretwiderstand erhöht werden.

Nicht möglich im Bergfahrt-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.5. Programm-Tasten

→ Nach dem Computerstart kann durch Drücken der jeweiligen Programmtaste das gewünschte Programm aufgerufen werden.

Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn eine Programm-Taste zu betätigen ist.



2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote

1. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNGS-MESSUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst, oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.
2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf der Computeranzeige die vom Computer errechnete Fitnessnote.
3. Die Fitnessnote wird wie folgt errechnet: Der Computer vergleicht den max. Puls innerhalb der ersten 20 Mess-Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Mess-Sekunden. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung) vergeben.
4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Taste „ERHOLUNGS-MESSUNG“ zurück ins Hauptmenü.

Bitte beachten Sie, dass dieses Programm ausschließlich den min. und max. Puls innerhalb der einen Minute Messvorgang vergleicht. D. h. wird z. B. mit geringer Intensität trainiert und die Erholungspulsmessung getätigt, wird die Differenz zwischen min. und max. Puls geringer sein, als nach einem Training mit höherer Intensität. D. h. die Fitnessnote wird entsprechend „schlechter“ ausfallen.

$$\text{Note} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Max. Puls in den ersten 20 Sekunden
P2 = Min. Puls in den letzten 40 Sekunden

ES SOLLTEN SOMIT NUR ERHOLUNGSWERTE VON TRAININGSEINHEITEN MIT GLEICHER DAUER UND INTENSITÄT MITEINANDER VERGLICHEN WERDEN.

3. Puls-, Herzfrequenzmessung

Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Handpulsmessung: Auf den Schwingarmen befinden sich die beiden MEGA-Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, weil es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden. Verwenden Sie immer einen neuwertigen 5-kHz-Brustgurt (z.B. Modell T31 UNCODED (UNCODIERT) von Polar) um eine optimale Signalübertragung zu gewährleisten.

Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.

BITTE BEACHTEN SIE:

- **→ Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!**
- → Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
- → Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der in diesem Kapitel angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.
- → Dass auch bei der Verwendung der Cardio-Pulsmessung die Herzfrequenzübermittlung durch externe Einflußfaktoren wie z.B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden kann.

4. Stromversorgung und Inbetriebnahme

Vor der Inbetriebnahme:

→ Machen Sie sich mit den Punkten der „Sicherheits- und Trainingshinweise“ in der gedruckten Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung vertraut.

→ Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.

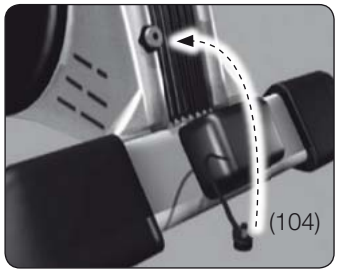
→ Beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist (nach hinten mind. 1 m, seitlich mind. 1 m).

→ Um Ihren Boden vor evt. Verunreinigungen und Beschädigungen zu schützen, empfehlen wir Ihnen, eine Matte oder einen alten Teppich unter das Gerät zu legen.

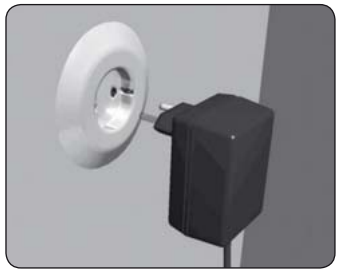
→ Flüssigkeiten vom Computer und der LCD-Anzeige fernhalten.

Der Power X6 Crosstrainer-Ergometer ist nach DIN EN 957-1/5, Klasse HA geprüft und zertifiziert. Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

4.1. Schritt 1:



4.2. Schritt 2:

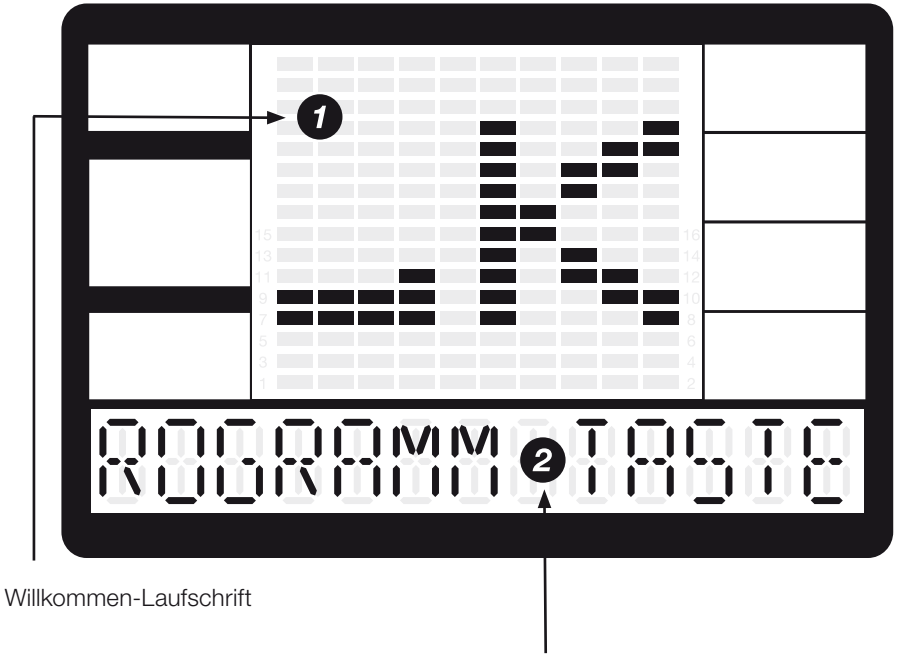


→ Schließen Sie das Adapter-Kabel am Crosstrainer-Ergometer an, und stecken Sie den Stecker des Netzadapters (63) in die Steckdose.

→ Die Steckdose muss nach lokalen Vorschriften installiert und geerdet sein.
→ Technische Daten Adapter:
Eingang/Input: 110 – 240 V AC; 50 – 60 Hz; 300 mA
Ausgang/Output: 6 V ⎓ / 1,0 A
→ Das Gerät darf nur mit dem beiliegenden Original-Adapter betrieben werden.
→ Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden. Ziehen Sie immer am Stecker und nicht am Kabel. Um das Adapterkabel bei Nichtbenutzung aufzubewahren, wickeln Sie es um den Adapter und stecken den Stecker in den Adaptersteckplatz.

4.3. Schritt 3: WILLKOMMEN-MODUS

Der Computer startet im WILLKOMMEN-MODUS



Willkommen-Laufschrift

HINWEISFELD: PROGRAMM TASTE DRUECKEN als Laufschrift

Wird länger als vier Minuten keine Taste betätigt oder nicht in die Pedale getreten, schaltet der Computer in den Ruhezustand. Durch Drücken einer Taste oder das Treten in die Pedale kann der Ruhezustand beendet werden.

5. Programmauswahl und Programmbeschreibung

5.1. Programm-Anwahl

Durch Drücken der gewünschten Programm-Taste kann das jeweilige Trainingsprogramm aufgerufen werden.

SCHNELLSTART	MANUELLES PROGRAMM	INDIVIDUAL PROGRAMM	INTERVALL PROGRAMM	WATT PROGRAMM	ZIELPULS PROGRAMM	TEST PROGRAMM	BMR- FETT- BMI-MESSUNG	BERG PROGRAMM

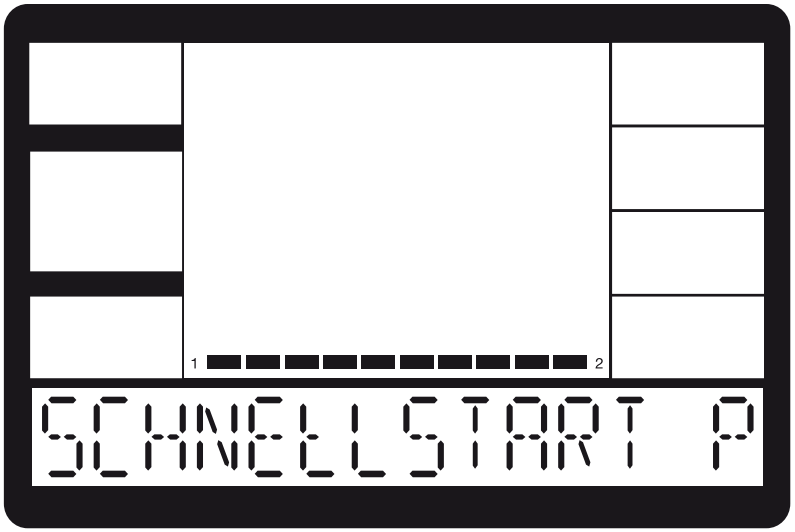
5.2. Programm-Beschreibung

5.2.1. Schnellstart-Programm

Programmbeschreibung:
Es handelt sich um ein so genanntes Quickstart-Programm. Taste drücken und sofort kann mit dem Training begonnen werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**

→ **Der Tretwiderstand** kann mit + und − während des Trainings reguliert werden.



Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.2. Manuelles Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Programm können der Tretwiderstand während des Trainings individuell sowie– wenn gewünscht – Werte für ein Training im Countdown eingestellt werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie** MODUS **, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 **Vorgabewert für ZEIT**

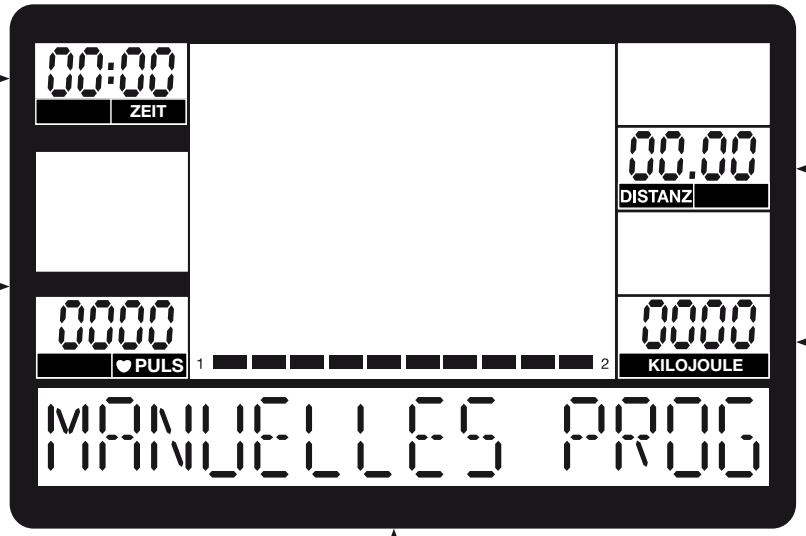
mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für PULS**

mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

→ **Der Tretwiderstand**

kann mit + und – während des Trainings reguliert werden.

3 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.3. Individual-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Programm kann ein individuelles Typen-Trainingsprogramm zusammengestellt und gespeichert werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit einem bereits gespeicherten Trainingsprofil zu trainieren oder drücken Sie** MODUS **, um – wenn gewünscht – eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren.**

Programmierung einer Trainingseinheit (Schritt 2–7):

2 **Widerstand für 1. Balken**

mit + und − einstellen,
mit MODUS bestätigen.
Analog sind Balken 2–10 zu programmieren.

3 **Vorgabewert für ZEIT**

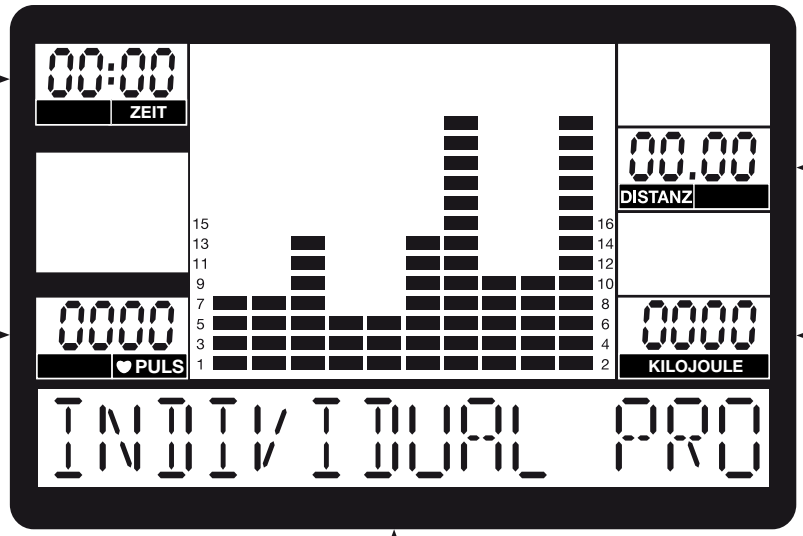
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.4. Intervall-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses vorprogrammierte Intervall-Programm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus.
Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie** MODUS **, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

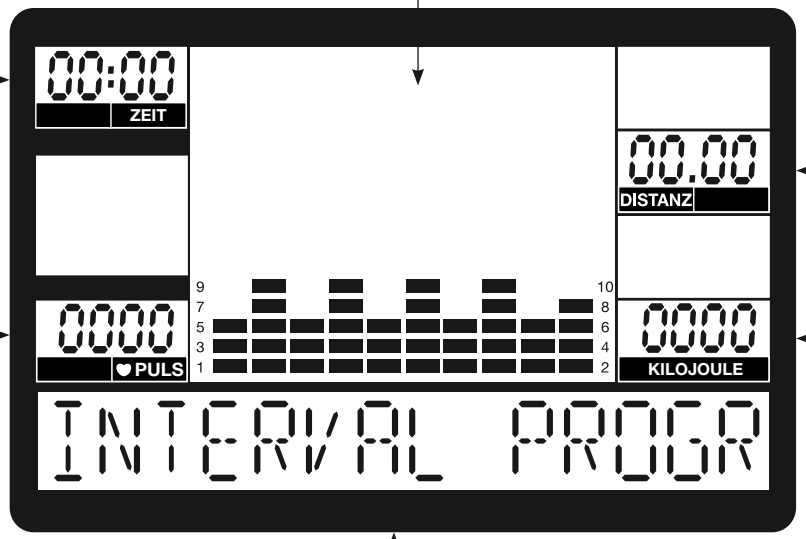
6 **Vorgabewert für PULS**

mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

2 **Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad,**

mit + und − aus,
und bestätigen Sie mit MODUS.

Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

5.2.5. Watt-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Modus können Sie ein sogenanntes wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich.
D. h. der Tretwiderstand (Watt) wird alle 10 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines Wattwerts und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

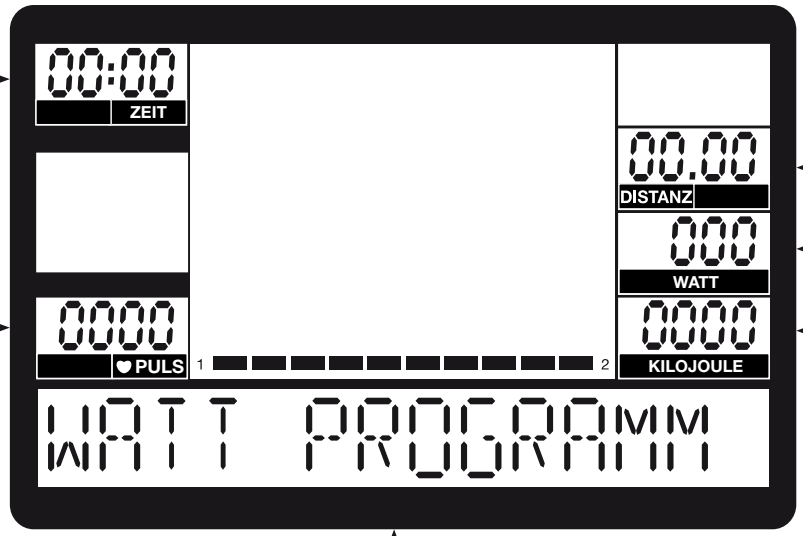
Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

→ **Der Tretwiderstand kann**

mit + und – während des Trainings in 10-Watt-Schritten reguliert werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit + und – einstellen,
mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und – eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.6. Zielpuls-Programm

→ Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
→ Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung“ angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.

Programmbeschreibung:
In diesem Modus passt sich der Tretwiderstand automatisch dem vom Benutzer festgelegten Zielpuls (Zielherzfrequenz) an. Ist der aktuelle Puls (Herzfrequenz) während des Trainings unterhalb des eingestellten Zielpulses, wird der Tretwiderstand ca. alle 10 Sekunden um eine Stufe bis maximal zur Stufe 16 erhöht.
Liegt der aktuelle Puls über dem vom Benutzer festgelegten Zielpuls, wird der Tretwiderstand ca. alle 10 Sekunden um eine Stufe bis maximal zur Stufe 0 gesenkt.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

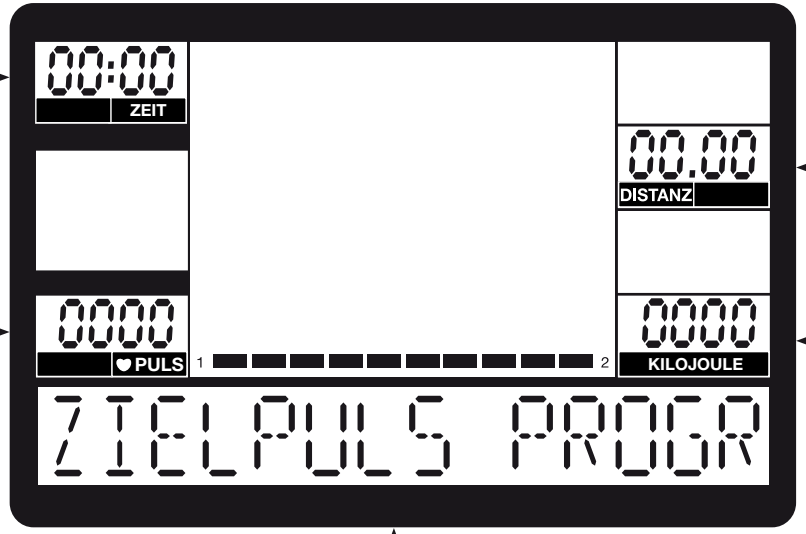
Vorgabe eines Zielpulswertes (Zielherzfrequenz) und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 **Vorgabewert für ZEIT**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für PULS**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

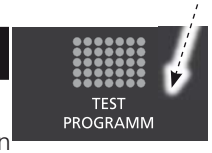
3 **Vorgabewert für DISTANZ**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**
mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.7. Test-Programm



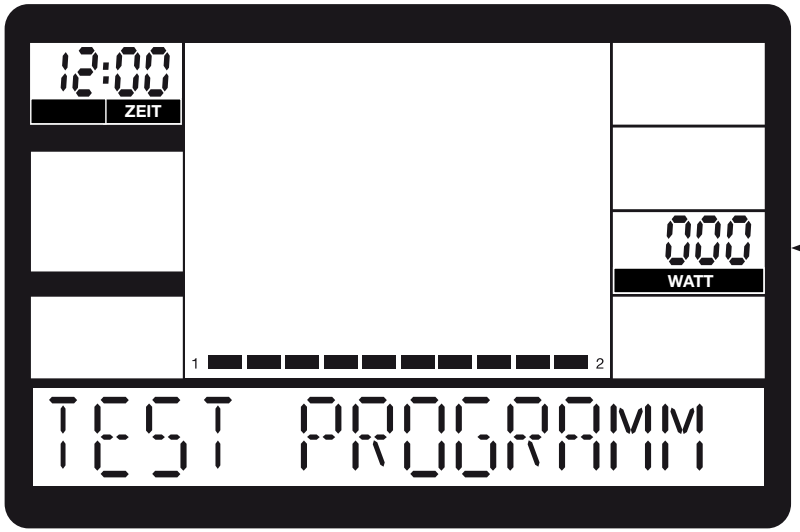
Programmbeschreibung:
Dieses Programm dauert zwölf Minuten und hat das Ziel, den aktuellen Fitnesszustand des Trainierenden zu ermitteln. Der Benutzer muss vor Testbeginn einen konstanten Tretwiderstand (Watt) vorgegeben, welcher während des Progammablaufes nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der max. Pulswert (max. Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.

WICHTIG:

- → Nach zwölf Minuten Training zeigt und speichert der Computer folgende Werte der absolvierten Test-Einheit: Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, Durchschnittspuls.
- → Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden oben genannte Werte angezeigt.
- → Ziel des Test-Programmes ist es, dem/der Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe, Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.
- → Es können nur Trainingseinheiten mit gleichem voreingestellten Tretwiderstand (WATT) verglichen werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie** MODUS **, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert für das 12-Minuten-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines WATT-Werts (Schritt 2–3):



2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit + und – einstellen,

mit MODUS bestätigen.

3 **Treten Sie in die Pedale,**
um mit dem Training zu beginnen.

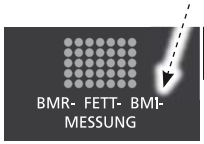
Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wattwert zurück.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm



Programmbeschreibung:
Dieses Programm dient zur Ermittlung Ihrer persönlichen BMR-, BMI- und Körperfett-Werte.

1 **Drücken Sie MODUS, um Ihre persönlichen, benutzerdefinierten Werte für die BMI-, BMR-, Körperfettberechnung festzulegen.**

2 **Vorgabewert für ALTER**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

3 **Vorgabewert für GESCHLECHT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KÖRPERGEWICHT in kg**

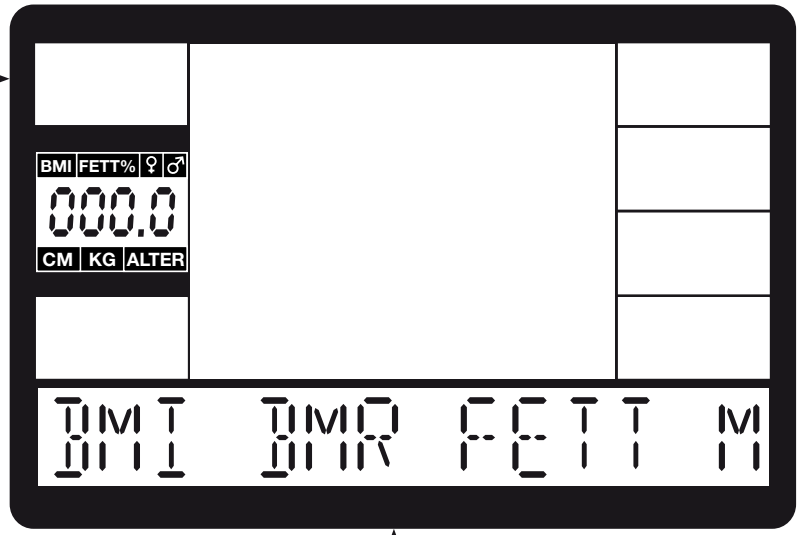
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KÖRPERGRÖSSE in cm**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

6 **MESSVORGANG**

mit MODUS starten.

Wichtig ist, dass während des gesamten Messvorganges beide Handpuls-Sensoren umfasst werden!

7 **MESSERGEBNIS**

Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf der LCD-Anzeige angezeigt:

- → Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
- → BMR-Messergebnis wird im Pulsfeld links unten angezeigt.
- → „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis

Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt, und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

GESCHLECHT / FETT %	WENIG	GUT	NORMAL	ZU HOCH
männlich	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)

Begriffserklärung:

Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes.

Berechnung (Harris-Benedict-Formel):

BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)^2.

Folgende Tabellen sollen Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen.
Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

ALTERSGRUPPE	NORMALER BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
> 64 Jahre	24 – 29

Abgemagert	= < 15	BMI
Untergewicht	= < 17,5	BMI
Grenzbereich	= < 19	BMI
Normal	= 19 – 24	BMI
Übergewicht	= 25 – 29	BMI
Fettleibig	= 30 – 39	BMI
Krankhaft fettleibig	= 40 +	BMI

5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal Metabolic Rate)

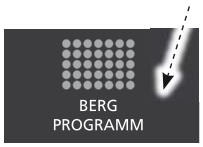
Begriffserklärung:

BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, gemessen in Ruhe, liegend, bei 20 Grad C, 12 Std. nach Nahrungsaufnahme.

Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad.
Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in kJ (Kilojoule).

AKTIVITÄTSGRAD	AKTIVITÄTSFAKTOR
sehr leicht	BMR x 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR x 1,3
mäßig aktiv	BMR x 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)
aktiv	BMR x 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR x 1,9 (hartes Training/Sport & körperliche Arbeit)

5.2.9. Berg-Programm



Programmbeschreibung:
Dieses vorprogrammierte Berg-Programm zeichnet sich durch seine gleichmäßig ansteigende Belastung, wie bei einer Bergfahrt, aus und sollte wegen seiner Intensität erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

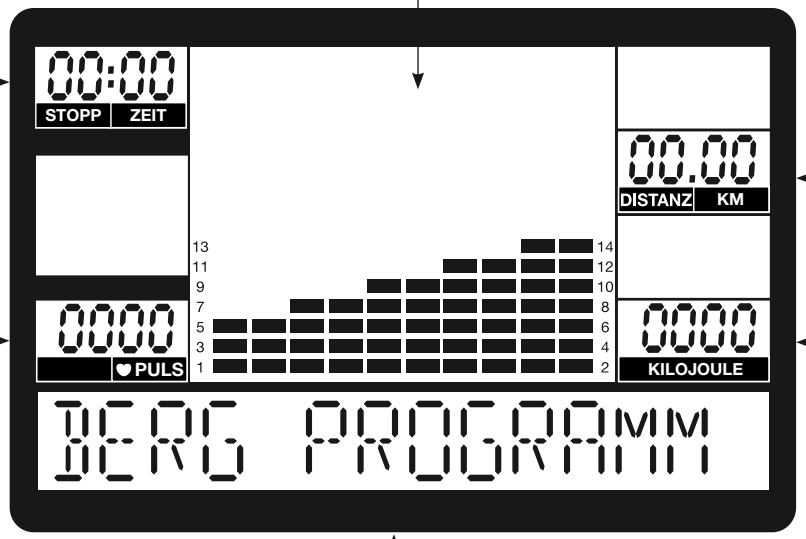
6 **Vorgabewert für PULS**

mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

2 **Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad**

mit + und − aus,
und bestätigen Sie mit MODUS.

Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,
mit MODUS bestätigen.

7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

blaze®